

CLASSES TERRA

DILLUNS

8.00h DINAMOC IOGA  
9.00h IOGA AERI  
10.00h PILATES  
11.00h POST NATAL

13.10h PILATES  
14.10h IOGA

17.10h PILATES  
18.10h PILATES  
19.10h PILATES  
20.10h IOGA 90'

DIMARTS

8.00h DINAMIC IOGA  
9.00h PILATES  
10.00h DINAMIC IOGA

13.30h PILATES

17.10h P. EMBARAS  
18.10h PILATES  
19.10h FIT&CORE  
20.10h PILATES  
21.00h IOGA AERI

DIMECRES

8.00h PILATES  
9.00h PILATES  
10.00h FIT&CORE  
11.00h P.EMBARAS

13.30h IOGA  
14.30h PILATES  
15.30h PILATES

17.10h IOGA  
18.10h FIT&CORE  
19.10h P.EMBARAS  
20.10h PILATES  
21.00h PILATES AERI

DIJOUS

8.00h FIT&CORE  
9.00h P. EMBARAS  
10.00h PILATES  
11.00h DINAMIC IOGA

13.10h PILATES  
14.10h PILATES  
15.10h PILATES  
16.10h PILATES  
17.10h PILATES  
18.10h PILATES  
19.10h PILATES  
20.10h IOGA  
21.00h FIT&CORE

DIVENDRES

8.00h PILATES AERI  
9.00h FIT&CORE  
10.00h PILATES  
11.00h PILATES  
12.00h FIT&CORE

13.10h PILATES  
14.10h IOGA  
15.10h PILATES  
16.10h IOGA EMBARAS  
17.10h PILATES  
18.10h PILATES  
19.10h PILATES

CLASSES MÀQUINES

DILLUNS

8.00h ESSENCIAL  
9.00h ESSENCIAL  
10.00h ESSENCIAL  
11.00h ESSENCIAL  
12.00h TERAPÈUTIC

14.10h ESSENCIAL  
15.10h INICIACIÓ  
16.10h ESSENCIAL+  
17.30h TERAPÈUTIC  
18.30h ESSENCIAL  
19.30h INTERMEDI  
20.30h ESSENCIAL +

DIMARTS

8.00h ESSENCIAL  
9.00h ESSENCIAL  
10.00h ESSENCIAL  
11.00h TERAPÈUTIC

14.30h ESSENCIAL  
15.30h ESSENCIAL

17.30h ESSENCIAL  
18.30h ESSENCIAL  
19.30h INTERMEDI  
20.30h ESSENCIAL

DIMECRES

8.00h ESSENCIAL+  
9.00h ESSENCIAL  
10.00h ESSENCIAL  
11.00h POST NATAL

13.10h ESSENCIAL  
14.10h ESSENCIAL  
15.10h ESSENCIAL  
16.10h ESSENCIAL+  
17.30h TERPÈUTIC  
18.30h ESSENCIAL  
19.30h ESSENCIAL+  
20.30h INICIACIÓ

DIJOUS

8.00h ESSENCIAL  
9.00h ESSENCIAL +  
10.00h ESSENCIAL  
11.00h ESSENCIAL

14.30h ESSENCIAL

16.30h ESSENCIAL  
17.30h TERAPÈUTIC  
18.30h ESSENCIAL  
19.30h ESSENCIAL+  
20.30h ESSENCIAL

DIVENDRES

8.00h ESSENCIAL  
9.00h INICIACIÓ  
10.00h ESSENCIAL  
11.00h TERAPÈUTIC

14.10h ESSENCIAL

16.10h ESSENCIAL  
17.00h ESSENCIAL  
18.00h ESSENCIAL +  
19.00h INICIACIÓ



Descarrega't l'app de dona10 per IOS o ANDROID i gestiona les reserves des del teu telèfon intel·ligent



**ÉS NECESSARI FER RESERVA DE TOTES LES CLASSES AMB L'APP DE PILATES10 O VIA WEB**

## DEFINICIÓ CLASSES DE TERRA

**PILATES** --> L'objectiu és tonificar els músculs, enfortir el nucli abdominal i proporcionar una estimulació de tot el cos. A pilates terra s'utilitza material addicional per millorar la varietat i la intensitat/o dificultat dels exercicis.

**YOGA** --> A dona10 t'oferim classes de yoga Dinàmiques. Aquest estil basa el seu ensenyament en el yoga tradicional però amb exercicis fluides i dinàmics. Objectiu: estirar tot el cos, enfortir-lo i relaxar cos i ment.

**FIT&CORE**--> Sessió on treballaràs el cos de manera global, amb material de tot tipus i amb exercicis i sèries continuades. Aquestes classes es treballa sota els principis del Pilates, però no segueixen els exercicis dels manuals, sinó que es poden treballar molts més exercicis funcionals, de força, resistència, etc...

**PILATES/YOGA EMBARÀS**--> Classes de Pilates/yoga adaptades a embarassades. L'objectiu és afavorir el bon desenvolupament de l'embaràs, a més d'ajudar a mantenir el pes adequat, enfortir la musculatura i estimular la circulació sanguínia.

**POST-NATAL** --> Gimnàstica hipopressiva i exercicis de pilates on intervé la musculatura del perineu, sol pelvià, abdomen, cintura, esquena i malucs. L'objectiu és recuperar de tot el que en l'embaràs ha sofert un canvi corporal.

**PILATES/YOGA AERI** --> Tècnica en la qual traslladem els exercicis del Pilates/yoga clàssic a la tela d'un gronxador.

## DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES MÀQUINES

**INICIACIÓ** --> Classes indicades per alumnes que mai han fet pilates amb màquines. Aprenderàs a utilitzar la màquina i fer els exercicis més comuns. És recomanable fer un mínim de 3 sessions abans de fer classes nivell Essencial.

**ESSENCIAL** --> Classes indicades per alumnes que ja han fet pilates amb màquines i dominen el funcionament de la màquina. Treballaràs amb exercicis de nivell Essencial.

**ESSENCIAL+** --> Classe de transició a nivell Intermedi. Més intensa que la classe d'Essencial.

**INTERMEDI** --> Classes indicades per alumnes que han fet pilates amb màquines durant almenys 1 any, encara que sempre serà necessari consultar amb el professor. Treballaràs amb exercicis de nivell Intermedi/Avançat.

**TERAPÈUTIC** --> Classes indicades per alumnes amb alguna patologia que necessita moviment controlat, alumnes amb limitacions de moviment, rehabilitacions post operatòries, etc...

✓ Les classes de màquines tenen nivells de dificultat per aquest ordre: Iniciació, Essencial. ✓ Les classes es podran recuperar durant 30 dies si s'anul·lan amb un mínim de 3h d'antel·lació ✓ Dona10 es reserva el dret a modificar l'horari, el tipus de classe o els professors si fos necessari.